

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 14 имени В.И.Муравленко станицы  
Незамаевской муниципального образования Павловский район  
Краснодарского края

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Учитель физической  
культуры

\_\_\_\_\_  
С. С. Баёв  
Протокол № 1 от 29.08.2023

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УР

\_\_\_\_\_  
Н. А. Крупий  
Протокол № 1 от 29.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_  
Е.П. Мигитко  
Протокол № 1 от 30.08.2023

***Рабочая программа***

По Адаптивной Физической культуре

Уровень образования: основное общее образование, 5-9 класс

Учитель Баёв Сергей Сергеевич

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (ЗПР) (далее ФАООП УО вариант 7), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1025

ФАОП ООО для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7) является основным документом, определяющим содержание общего образования, а также регламентирующим образовательную деятельность организации в единстве урочной и внеурочной деятельности при учете установленного ФГОС ООО соотношения обязательной части программы и части, формируемой участниками образовательных отношений.

ФАОП ООО для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7) представляет собой образовательную программу, адаптированную для обучения, воспитания и социализации обучающихся с задержкой психического развития с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, особых образовательных потребностей, обеспечивающую коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

ФАОП ООО для обучающихся с ЗПР предназначена для освоения обучающимися, успешно освоившими адаптированную основную общеобразовательную программу начального общего образования (АООП НОО) обучающихся с ЗПР (варианты 7.1 и 7.2) в соответствии с ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, и при этом нуждающихся в пролонгации специальных образовательных условий на уровне основного общего образования.

### **Целями реализации ФАОП ООО для обучающихся с ЗПР являются:**

организация учебного процесса для обучающихся с ЗПР с учетом целей, содержания и планируемых результатов основного общего образования, отраженных в ФГОС ООО;

создание условий для становления и формирования личности обучающегося; организация деятельности педагогических работников образовательной организации по созданию индивидуальных программ и учебных планов для обучающихся с ЗПР.

остижение поставленных целей реализации ФАОП ООО для обучающихся с ЗПР предусматривает решение следующих основных задач:

формирование у обучающихся нравственных убеждений, эстетического вкуса и здорового образа жизни, высокой культуры межличностного и межэтнического общения, овладение основами наук, государственным языком Российской Федерации, навыками умственного и физического труда, развитие склонностей, интересов, способностей к социальному самоопределению; обеспечение планируемых результатов по освоению обучающимися целевых установок, приобретению знаний, умений, навыков, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями

и возможностями обучающегося, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья;

обеспечение преемственности начального общего, основного общего и среднего общего образования;

достижение планируемых результатов освоения ФАОП ООО обучающимися с ЗПР;

обеспечение доступности получения качественного основного общего образования;

установление требований к воспитанию обучающихся с ЗПР как части образовательной программы и соответствующему усилению воспитательного и социализирующего потенциала образовательной организации, инклюзивного подхода в образовании, обеспечению индивидуализированного психолого-педагогического сопровождения каждого обучающегося с ЗПР на уровне основного общего образования;

выявление и развитие способностей обучающихся с ЗПР, их интересов посредством включения их в деятельность клубов, секций, студий и кружков, включения в общественно полезную деятельность, в том числе с использованием возможностей образовательных организаций дополнительного образования;

организация творческих конкурсов, проектной и учебно-исследовательской деятельности;

участие обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников в проектировании и развитии социальной среды образовательной организации;

включение обучающихся в процессы познания и преобразования социальной среды (населенного пункта, района, города) для приобретения опыта реального управления и действия;

организация социального и учебно-исследовательского проектирования, профессиональной ориентации обучающихся при поддержке педагогических работников, психологов, социальных педагогов, сотрудничество с базовыми предприятиями, организациями профессионального образования, центрами профессиональной работы;

создание условий для сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся, обеспечение их безопасности.

ФАОП ООО для обучающихся с ЗПР учитывает следующие принципы и подходы:

принцип учета ФГОС ООО: ФАОП ООО базируется на требованиях, предъявляемых ФГОС ООО к целям, содержанию, планируемым результатам и условиям обучения на уровне основного общего образования;

принцип учета языка обучения: с учетом условий функционирования образовательной организации ФАОП ООО определяет право получения

образования на родном языке из числа языков народов Российской Федерации и отражает механизмы реализации данного принципа в учебных планах, планах внеурочной деятельности;

принцип учета ведущей деятельности обучающегося: ФАОП ООО обеспечивает конструирование учебного процесса в структуре учебной деятельности, предусматривает механизмы формирования всех компонентов учебной деятельности (мотив, цель, учебная задача, учебные операции, контроль и самоконтроль);

принцип индивидуализации обучения: ФАОП ООО предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных программ и учебных планов для обучающихся с ЗПР с учетом мнения родителей (законных представителей) обучающегося;

системно-деятельностный подход, предполагающий ориентацию на результаты обучения, на развитие активной учебно-познавательной деятельности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира личности, формирование его готовности к саморазвитию и непрерывному образованию;

принцип учета индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся с ЗПР при построении образовательного процесса и определении образовательно-воспитательных целей и путей их достижения;

принцип обеспечения фундаментального характера образования, учета специфики изучаемых учебных предметов;

принцип интеграции обучения и воспитания: ФАОП ООО предусматривает связь урочной и внеурочной деятельности, предполагающий направленность учебного процесса на достижение личностных результатов освоения образовательной программы;

принцип здоровьесбережения: при организации образовательной деятельности не допускается использование технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью обучающихся, приоритет использования здоровьесберегающих педагогических технологий. Объем учебной нагрузки, организация учебных и внеурочных мероприятий должны соответствовать требованиям, предусмотренным санитарными правилами и нормами Гигиенических нормативов и Санитарно-эпидемиологических требований.

ФАОП ООО для обучающихся с ЗПР учитывает возрастные и психологические особенности обучающихся с задержкой психического развития.

Общими для всех обучающихся с ЗПР являются трудности произвольной саморегуляции, замедленный темп и неравномерное качество становления высших психических функций, мотивационных и когнитивных составляющих познавательной деятельности. Для значительной части обучающихся с ЗПР типичен дефицит не только познавательных, но и социально-перцептивных и коммуникативных способностей.

При организации обучения на уровне основного общего образования следует учитывать особенности познавательного развития, эмоционально-волевой и личностной сферы обучающихся с ЗПР, специфику усвоения ими учебного материала.

ФАОП ООО для обучающихся с ЗПР определяет, что обучающиеся с задержкой психического развития получают образование, соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения, планируемым результатам основного общего образования нормативно развивающихся сверстников, и в те же сроки обучения (5 - 9 классы) при создании условий, учитывающих их особые образовательные потребности. При обоснованной необходимости для обучающихся с ЗПР, независимо от применяемых образовательных технологий, срок получения основного общего образования может быть увеличен, но не более, чем до шести лет. В этом случае обучение может быть организовано по индивидуальному учебному плану, разрабатываемому образовательной организацией самостоятельно, с учетом пролонгации года. Соответствующая корректировка вносится в рабочие программы учебных предметов, курсов, модулей.

Для обучающихся с ЗПР необходим дифференцированный подход к отбору содержания программ учебных предметов с учетом особых образовательных потребностей и возможностей обучающегося. Объем знаний и умений по учебным предметам несущественно сокращается за счет устранения избыточных по отношению к основному содержанию требований.

В целях удовлетворения образовательных потребностей и интересов обучающихся с ЗПР могут разрабатываться индивидуальные учебные планы в пределах осваиваемой образовательной программы основного общего образования в порядке, установленном локальными нормативными актами образовательной организации

**Личностные, метапредметные и предметные** результаты освоения обучающимися с задержкой психического развития ФАОП ООО для обучающихся с ЗПР (вариант 7) соответствуют ФГОС ООО с учетом их особых образовательных потребностей.

При проектировании планируемых результатов реализуется индивидуально-дифференцированный подход как один из ведущих в процессе образования обучающихся с ЗПР.

При проектировании планируемых предметных результатов по отдельным предметам необходимо учитывать особые образовательные потребности и возможности обучающихся с ЗПР.

Планируемые результаты освоения обучающимися с ЗПР АООП ООО дополняются результатами освоения ПКР:

1) результатами достижения каждым обучающимся сформированности конкретных качеств личности с учетом социокультурных норм и правил, жизненных компетенций, способности к социальной адаптации в обществе, в том числе:

сформированность социально значимых личностных качеств, включая ценностно-смысловые установки, отражающие гражданские позиции с учетом морально-нравственных норм и правил; правосознание, включая готовность к соблюдению прав и обязанностей гражданина Российской Федерации; социальные компетенции, включая способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, значимость расширения социальных контактов, развития межличностных отношений при соблюдении социальных норм, правил поведения, ролей и форм взаимодействия в социуме; сформированность мотивации к качественному образованию и целенаправленной познавательной деятельности; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; способность повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей; формирование умений продуктивной коммуникации со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в ходе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; способность осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия; формулировать и оценивать риски, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха; способность обучающихся с ЗПР к осознанию своих дефицитов (в речевом, двигательном, коммуникативном, волевом развитии) и проявление стремления к их преодолению; способность к саморазвитию и личностному самоопределению, умение ставить достижимые цели и строить реальные жизненные планы.

Значимым личностным результатом освоения ФАОП ООО для обучающихся с ЗПР, отражающим результаты освоения коррекционных курсов и Программы воспитания, является сформированность социальных (жизненных) компетенций, необходимых для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающих становление социальных отношений обучающихся с ЗПР в

различных средах, обеспечивающих адаптацию обучающегося с ЗПР к изменяющимся условиям социальной и природной среды;

2) результатами овладения универсальными учебными действиями, в том числе:

самостоятельным мотивированным определением цели образования, задач собственной учебной и познавательной деятельности;

планированием путей достижения целей, выбора наиболее эффективных способов решения учебных, познавательных и задач, а также задач социальной практики;

самостоятельным соотнесением собственных действий с планируемыми результатами, осуществлением самоконтроля и самооценки собственной деятельности и деятельности других обучающихся в процессе достижения результата, определением способов действий в рамках предложенных условий и требований;

принятием решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; корректированием собственных действий с учетом изменяющейся ситуации; оцениванием правильности выполнения учебной задачи, собственных возможностей ее решения;

планированием и регуляцией собственной деятельности;

умением использовать смысловое чтение для извлечения, обобщения и систематизации информации из одного или нескольких источников с учетом поставленных целей, для решения учебных и познавательных задач;

умением определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, осуществлять логическое рассуждение, делать умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии), формулировать выводы;

созданием, применением и преобразованием знаков и символов, моделей и схем для решения учебных и познавательных задач;

организацией учебного сотрудничества и совместной деятельности с педагогическим работником и сверстниками; осуществлением учебной и внеурочной деятельности индивидуально и в группе;

соблюдением речевого этикета, в том числе реализация требований к культуре общения с учетом коммуникативной ситуации и речевых партнеров;

использованием речевых средств в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей;

активным участием в диалоге (полилоге) при инициировании собственных высказываний, аргументации и доказательстве собственного мнения;

самостоятельным разрешением конфликтных ситуаций на основе согласования позиций и учета интересов; формулированием, аргументацией и отстаиванием собственного мнения;

распознаванием невербальных средств общения, умением прогнозировать возможные конфликтные ситуации, смягчая конфликты;

владением устной и письменной речью, монологической контекстной речью; использованием информационно-коммуникационных технологий; экологическим мышлением, его применением в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации;

3) достижениями планируемых предметных результатов образования и результатов коррекционно-развивающих курсов по Программе коррекционной работы, в том числе:

освоением в ходе изучения учебных предметов умений, специфических для данной предметной области, видов деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях;

формированием и развитием научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами;

освоением междисциплинарных учебных программ: "Формирование универсальных учебных действий", "Формирование ИКТ-компетентности обучающихся", "Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности"; учебных программ по предметам учебного плана;

применением различных способов поиска (в справочных источниках и в сети Интернет), обработки и передачи информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами, в том числе при подготовке презентаций для устных ответов (например, выступлений).

Для проверки сформированности регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий - экспертная оценка процесса и результатов выполнения групповых и (или) индивидуальных учебных проектов.

Каждый из перечисленных видов диагностики проводится с периодичностью не менее чем один раз в два года. Оценка достижения метапредметных результатов обучающегося с ЗПР должна быть направлена, прежде всего, на получение информации об индивидуальном прогрессе обучающегося в достижении образовательных результатов. Важно также обеспечить индивидуализацию этапности освоения метапредметных результатов в связи с особенностями развития обучающегося с ЗПР.

Групповые и (или) индивидуальные учебные проекты (далее - проект) выполняются обучающимся в рамках одного из учебных предметов или на межпредметной основе с целью продемонстрировать свои достижения в самостоятельном освоении содержания избранных областей знаний и (или) видов деятельности и способность проектировать и осуществлять целесообразную и результативную деятельность (учебно-познавательную, конструкторскую, социальную, художественно-творческую и другие).

Выбор темы проекта осуществляется обучающимися.

Результатом проекта является одна из следующих работ:

письменная работа (эссе, реферат, аналитические материалы, обзорные материалы, отчеты о проведенных исследованиях, стендовый доклад и другие); художественная творческая работа (в области литературы, музыки, изобразительного искусства), представленная в виде прозаического или стихотворного произведения, инсценировки, художественной декламации, исполнения музыкального произведения, компьютерной анимации и других; материальный объект, макет, иное конструкторское изделие; отчетные материалы по социальному проекту.

Требования к организации проектной деятельности, к содержанию и направленности проекта разрабатываются образовательной организацией с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

Проект оценивается по следующим критериям:

сформированность познавательных универсальных учебных действий:

способность к самостоятельному приобретению знаний и решению проблем, проявляющаяся в умении поставить проблему и выбрать адекватные способы ее решения, включая поиск и обработку информации, формулировку выводов и (или) обоснование и реализацию принятого решения, обоснование и создание модели, прогноза, макета, объекта, творческого решения и других;

сформированность предметных знаний и способов действий: умение раскрыть содержание работы, грамотно и обоснованно в соответствии с рассматриваемой проблемой или темой использовать имеющиеся знания и способы действий;

сформированность регулятивных универсальных учебных действий: умение самостоятельно планировать и управлять своей познавательной деятельностью во времени; использовать ресурсные возможности для достижения целей; осуществлять выбор конструктивных стратегий в трудных ситуациях;

сформированность коммуникативных универсальных учебных действий: умение ясно изложить и оформить выполненную работу, представить ее результаты, аргументированно ответить на вопросы.

Предметные результаты освоения ФАОП ООО для обучающихся с ЗПР (вариант 7) с учетом специфики содержания предметных областей, включающих конкретные учебные предметы, ориентированы на применение знаний, умений и навыков обучающимися в учебных ситуациях и реальных жизненных условиях, а также на успешное обучение.

Оценка предметных результатов представляет собой оценку достижения обучающимися планируемых результатов по отдельным учебным предметам.

Основным предметом оценки является способность к решению учебно-познавательных и учебно-практических задач, основанных на изучаемом учебном материале, с использованием способов действий, релевантных содержанию учебных предметов, в том числе метапредметных (познавательных, регулятивных, коммуникативных) действий, а также

компетентностей, релевантных соответствующим направлениям функциональной грамотности, с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

Для оценки предметных результатов используются критерии: знание и понимание, применение, функциональность.

Обобщенный критерий "знание и понимание" включает знание и понимание роли изучаемой области знания и (или) вида деятельности в различных контекстах, знание и понимание терминологии, понятий и идей, а также процедурных знаний или алгоритмов.

Обобщенный критерий "применение" включает:

использование изучаемого материала при решении учебных задач, различающихся сложностью предметного содержания, сочетанием универсальных познавательных действий и операций, степенью проработанности в учебном процессе;

использование специфических для предмета способов действий и видов деятельности по получению нового знания, его интерпретации, применению и преобразованию при решении учебных задач или проблем, в том числе в ходе поисковой деятельности, учебно-исследовательской и учебно-проектной деятельности.

Обобщенный критерий "функциональность" включает осознанное использование приобретенных знаний и способов действий при решении внеучебных проблем, различающихся сложностью предметного содержания, читательских умений, контекста, а также сочетанием когнитивных операций. Оценка функциональной грамотности направлена на выявление способности обучающихся применять предметные знания и умения во внеучебной ситуации, в реальной жизни.

Оценка предметных результатов осуществляется педагогическим работником в ходе процедур текущего, тематического, промежуточного и итогового контроля.

Особенности оценки по отдельному учебному предмету фиксируются в приложении к АООП ООО.

Описание оценки предметных результатов по отдельному учебному предмету включает:

список итоговых планируемых результатов с указанием этапов их формирования и способов оценки (например, текущая (тематическая), устно (письменно), практика);

требования к выставлению отметок за промежуточную аттестацию (при необходимости - с учетом степени значимости отметок за отдельные оценочные процедуры);

график контрольных мероприятий.

. Стартовая диагностика проводится администрацией образовательной организации с целью оценки готовности к обучению на уровне основного общего образования.

Стартовая диагностика проводится в начале 5 класса (первого года обучения на уровне основного общего образования) и выступает как основа (точка отсчета) для оценки динамики образовательных достижений обучающихся с ЗПР.

Объектом оценки являются: структура мотивации, сформированность учебной деятельности, владение универсальными и специфическими для основных учебных предметов познавательными средствами, в том числе: средствами работы с информацией, знаково-символическими средствами, логическими операциями.

Стартовая диагностика проводится педагогическими работниками с целью оценки готовности к изучению отдельных предметов. Результаты стартовой диагностики являются основанием для корректировки учебных программ и индивидуализации учебного процесса.

Текущая оценка представляет собой процедуру оценки индивидуального продвижения обучающегося с ЗПР в освоении программы учебного предмета. Текущая оценка может быть формирующей (поддерживающей и направляющей усилия обучающегося, включающей его в самостоятельную оценочную деятельность) и диагностической, способствующей выявлению и осознанию педагогическим работником и обучающимся существующих проблем в обучении.

Объектом текущей оценки являются тематические планируемые результаты, этапы освоения которых зафиксированы в тематическом планировании по учебному предмету.

В текущей оценке используются различные формы и методы проверки (устные и письменные опросы, практические работы, творческие работы, индивидуальные и групповые формы, само- и взаимооценка, рефлексия, листы продвижения и другие) с учетом особенностей учебного предмета.

Результаты текущей оценки являются основой для индивидуализации учебного процесса.

Тематическая оценка представляет собой процедуру оценки уровня достижения тематических планируемых результатов по учебному предмету.

Внутренний мониторинг представляет собой следующие процедуры:

стартовая диагностика;

оценка уровня достижения предметных и метапредметных результатов;

оценка уровня функциональной грамотности;

оценка уровня профессионального мастерства педагогического работника,

осуществляемого на основе выполнения обучающимися проверочных работ,

анализа посещенных уроков, анализа качества учебных заданий, предлагаемых педагогическим работником обучающимся.

Содержание и периодичность внутреннего мониторинга устанавливается решением педагогического совета образовательной организации. Результаты внутреннего мониторинга являются основанием подготовки рекомендаций для текущей коррекции учебного процесса и его индивидуализации и (или) для повышения квалификации педагогического работника.

Система оценки достижения обучающимися с ЗПР планируемых результатов освоения ФАОП ООО для обучающихся с ЗПР должна предусматривать оценку достижения обучающимися с ЗПР планируемых результатов освоения ПКР.

Оценка достижений по Программе коррекционной работы имеет дифференцированный характер, в связи с чем может определяться индивидуальными программами развития обучающихся с ЗПР.

Мониторинг достижения обучающимися планируемых результатов ПКР предполагает:

проведение специализированного комплексного психолого-педагогического обследования каждого обучающегося с ЗПР, в том числе показателей развития познавательной, эмоциональной, регуляторной, личностной, коммуникативной и речевой сфер, свидетельствующий о степени влияния нарушений развития на учебно-познавательную деятельность и социальную адаптацию, при переходе на уровень основного общего образования (стартовая диагностика в начале обучения в пятом классе), а также не реже одного раза в полугодие; систематическое осуществление психолого-педагогических наблюдений в учебной и внеурочной деятельности;

проведение мониторинга социальной ситуации и условий семейного воспитания (проводится в начале обучения в пятом классе, а также не реже одного раза в полугодие);

изучение мнения о социокультурном развитии обучающихся педагогических работников и родителей (законных представителей) (проводится при переходе на уровень основного общего образования, а также не реже одного раза в полугодие).

Изучение достижения каждым обучающимся с ЗПР планируемых результатов ПКР проводится педагогическими работниками, в том числе учителями-дефектологами, педагогами-психологами, учителями-логопедами, социальными педагогами, учителями-предметниками, классными руководителями.

Для оценки результатов освоения обучающимися с ЗПР ПКР, в том числе расширения сферы жизненной компетенции, используется метод экспертной оценки, который представляет собой процедуру оценки результатов на основе мнений группы специалистов (экспертов) и родителей обучающегося. Данная процедура осуществляется на заседаниях психолого-педагогического консилиума и объединяет всех участников образовательного процесса, сопровождающих обучающегося с ЗПР. Результаты освоения обучающимися с ЗПР ПКР не выносятся на итоговую оценку.

Решение о достижении обучающимися планируемых результатов ПКР принимает психолого-педагогический консилиум образовательной организации на основе анализа материалов комплексного изучения каждого обучающегося, разрабатывает рекомендации для дальнейшего обучения.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
Итого по разделу		6			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8		2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2.3	Спортивные	8		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>

	игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")				9/5/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	14			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2.7	Самбо	34			
Итого по разделу		88			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	6	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>

2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	17			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
2.7	Самбо	34			
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	5	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8		2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>

2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	17			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
2.7	Самбо	34			
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	6	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8		2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>

2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	17			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
2.7	Самбо	34			
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	5	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>

2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	17			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
Итого по разделу		57			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	5	



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3	ТБ и самостраховка во время занятий единоборствами	1				
4	Олимпийские игры древности	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
5	Режим дня	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
6	Знания о самбо	1				
7	Наблюдение за физическим развитием	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
8	Определение состояния организма	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
9	Роль личности в истории самбо	1				
10	Составление дневника по физической культуре	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
11	Упражнения утренней зарядки	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
12	Основные средства и методы обучения технике и тактики	1				

	самбо					
13	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
14	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
15	Средства восстановления организма после физической нагрузки	1				
16	Упражнения на развитие гибкости	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
17	Упражнения на развитие координации	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
18	Индивидуальные комплексы упражнений для изучения самбо	1				
19	Упражнения на формирование телосложения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
20	Упражнения на развитие силы	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
21	Тестирование уровня физической подготовленности в самбо	1				
22	Бег на короткие дистанции	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
23	Зачет: бег на короткие дистанции	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
24	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо	1				

25	Бег на длинные дистанции	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
26	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
27	Специально-подготовительные упражнения самбо	1				
28	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
29	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
30	Приемы самостраховки на спину через партнера, стоящего в упоре на коленях и предплечьях	1				
31	Метание малого мяча на дальность	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
32	Зачет: метание малого мяча на дальность	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
33	Приемы самостраховки на спину через партнера, стоящего в упоре на коленях и руках	1				
34	Кувырок вперед и назад в группировке	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
35	Кувырок вперед, ноги «скрестно»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
36	Приемы самостраховки на бок перекатом через партнера, стоящего в упоре на коленях и предплечьях	1				
37	Кувырок назад из стойки на	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>

	лопатках					
38	Упражнения на гимнастической лестнице	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
39	Приемы самостраховки на бок перекатом через партнера, стоящего в упоре на коленях и руках	1				
40	Упражнения на гимнастической лестнице	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
41	Упражнения на гимнастической скамейке	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
42	Выведения из равновесия, захватом ног	1				
43	Упражнения на гимнастической скамейке	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
44	Зачет: упражнения на гимнастической скамейке	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
45	Передняя и задняя подножки, подсечки	1				
46	Техника ловли мяча	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
47	Технические действия с мячом	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
48	Техноко-тактические основы самбо	1				
49	Техника ловли мяча	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
50	Техника передачи мяча	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>

51	Технические действия самбо в положении стоя	1				
52	Зачет: техника передачи мяча	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
53	Ведение мяча стоя на месте	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
54	Выведение из равновесия толчком	1				
55	Ведение мяча в движении	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
56	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
57	Выведение из равновесия скручиванием	1				
58	Технические действия с мячом	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
59	Приём и передача мяча сверху	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
60	Передняя и задняя подножки	1				
61	Прямая нижняя подача мяча	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
62	Зачет : прямая нижняя подача мяча	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
63	Технические действия самбо в положении лежа	1				
64	Приём и передача мяча снизу	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
65	Приём и передача мяча снизу	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>

66	Варианты удержаний и переворачиваний	1				
67	Приём и передача мяча сверху	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
68	Игра в волейбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
69	Рычаг руки противнику, лежащему на груди	1				
70	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
71	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
72	Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников	1				
73	Зачет: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
74	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
75	Основы самозащиты	1				
76	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
77	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
78	Освобождения от захватов	1				
79	Ведение футбольного мяча	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>

	«змейкой»					
80	Ведение футбольного мяча «змейкой»					<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
81	Тактическая подготовка	1				
82	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
84	Подвижная игра: «Поймай лягушку»	1				
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
87	Подвижная игра: «Выталкивание в присяде»	1				
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>

	высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
90	Подвижная игра: «Бой петухов»	1				
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
93	Подвижная игра: «Наступление»	1				
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
96	Тренировочные схватки по заданию	1				

97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
99	Тестовые упражнения по физической подготовленности в самбо	1				
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
101	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
102	Тестовые упражнения по технической подготовленности в самбо	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	6		

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
3	Техника безопасности и самостраховка во время занятий единоборствами	1				
4	История первых Олимпийских игр современности	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
5	Составление дневника физической культуры	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
6	Роль самбо в ведении боевых действий. Героизация подвигов	1				
7	Физическая подготовка человека	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
8	Основные показатели физической нагрузки	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
9	Знания самбо как средство укрепления здоровья	1				
10	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
11	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>

	солнечных ванн, купания в естественных водоёмах					
12	Способы самостоятельной деятельности	1				
13	Упражнения для коррекции телосложения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
14	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
15	Специальные упражнения для изучения самбо	1				
16	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
17	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
18	Самостоятельное освоение двигательных действий	1				
19	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
20	Спринтерский бег	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
21	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов самбо	1				
22	Зачет: спринтерский бег	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
23	Гладкий равномерный бег	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
24	Физическое совершенствование	1				
25	Гладкий равномерный бег	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>

26	Метание малого мяча по движущейся мишени	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
27	Приемы самостраховки	1				
28	Метание малого мяча по движущейся мишени	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
29	Акробатические комбинации	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
30	Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки	1				
31	Акробатические комбинации	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
32	Акробатические комбинации	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
33	Самостраховка вперед на руки из стойки на руках	1				
34	Лазание по канату в три приема	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
35	Лазание по канату в три приема	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
36	Самостраховка вперед на руки прыжком	1				
37	Упражнения ритмической гимнастики	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
38	Упражнения ритмической гимнастики	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
39	Выведение из равновесия	1				

40	Зачет: упражнения ритмической гимнастики	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
41	Передвижение в стойке баскетболиста	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
42	Передняя подножка	1				
43	Прыжки вверх толчком одной ногой	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
44	Остановка двумя шагами и прыжком	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
45	Задняя подножка					
46	Упражнения в ведении мяча	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
47	Упражнения на передачу и броски мяча	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
48	Специально-подготовительные упражнения для бросков	1				
49	Зачет: упражнения на передачу и броски мяча	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
51	Технико-тактические основы самбо	1				
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
53	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>

54	Технические действия самбо в положении стоя	1				
55	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
56	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
57	Выведение из равновесия толчком					
58	Зачет: передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
60	Выведение из равновесия скручиванием	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
61	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
62	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				
63	Выведение из равновесия скручиванием	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>

65	Удар по катящемуся мячу с разбега	1				
66	Выведение из равновесия захватом руки и одноименной голени изнутри					
67	Удар по катящемуся мячу с разбега	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
69	Выведение из равновесия методом задней подножки	1				
70	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
71	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
72	Выведение из равновесия методом передней подножки	1				
73	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
74	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
75	Технические действия самбо в положении лежа	1				

76	Зачет: игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
77	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
78	Варианты удержаний и переворачиваний	1				
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
81	Рычаг локтя от удержания сбоку	1				
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
84	Рычаг локтя захватом руки между ног	1				
85	Правила и техника выполнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>

	норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
87	Тактическая подготовка	1				
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
90	Подвижная игра: «Салки-посекалки»	1				
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>

	стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
93	Подвижная игра: «Наступление»	1				
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
96	Подвижная игра: «Выталкивание спиной»	1				
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>

	Подвижные игры					
99	Тренировочные схватки по заданию	1				
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
101	Фестиваль ГТО «Все классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
102	Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности самбо	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	5		

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3	ТБ и самостраховка во время занятий самбо	1				
4	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
5	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
6	Главные организации и федерации, осуществляющие управление самбо	1				
7	Тактическая подготовка	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
8	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
9	Характеристика направлений и правила самбо	1				

10	Планирование занятий технической подготовкой	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
11	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
12	Занятия самбо как средство повышения функциональных возможностей основных систем организма	1				
13	Упражнения для коррекции телосложения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
14	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
15	Дневник спортсмена	1				
16	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
17	Преодоление препятствий наступанием	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
18	Оказание первой доврачебной помощи на занятиях самбо и в бытовой деятельности	1				
19	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
20	Эстафетный бег	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
21	Индивидуальные комплексы упражнений, включающих имитационные упражнения для	1				

	изучения технических элементов самбо					
22	Зачет: эстафетный бег	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
23	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
24	Подвижные игры с элементами самбо	1				
25	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
26	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
27	Подвижные игры с элементами самбо	1				
28	Зачет: метание малого мяча в катящуюся мишень	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
29	Акробатические комбинации	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
30	Подвижные игры с элементами самбо	1				
31	Стойка на голове с опорой на руки	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
32	Комплекс упражнений степ-аэробики	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
33	Приемы самостраховки	1				
34	Комплекс упражнений степ-аэробики	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
35	Комбинация на низкой	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>

	гимнастической перекладине					
36	Приемы самостраховки на бок перекатом через партнера	1				
37	Зачет: комбинация на низкой гимнастической перекладине	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
38	Лазанье по канату в два приёма	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
39	Приемы самостраховки на бок кувырком через партнера	1				
40	Лазанье по канату в два приёма	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
41	Передача мяча после отскока от пола	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
42	Приемы самостраховки на бок через партнера, стоящего в упоре на коленях и руках	1				
43	Ловля мяча после отскока от пола	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
44	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
45	Приемы самостраховки на бок кувырком, выполняемые прыжком через руку партнера в стойке	1				
46	Зачет: бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
47	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>

48	Специально-подготовительные упражнения для бросков	1				
49	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
51	Специально-подготовительные упражнения для зацепов	1				
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
53	Верхняя прямая подача мяча	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
54	Специально-подготовительные упражнения для подхватов	1				
55	Зачет: верхняя прямая подача мяча	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
56	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
57	Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину	1				
58	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
59	Перевод мяча за голову	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
60	Специально-подготовительные упражнения для бросков через	1				

	бедро					
61	Перевод мяча за голову	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
62	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
63	Технико-тактические основы самбо	1				
64	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
65	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
66	Стойки в самбо	1				
67	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
68	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
69	Захваты	1				
70	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
71	Тактические действия при выполнении углового удара	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
72	Перемещения в самбо	1				
73	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>

74	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
75	Технические действия самбо в положении стоя	1				
76	Зачет: игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
77	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
78	Выведение из равновесия толчком	1				
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
81	Выведение из равновесия скручиванием	1				
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
83	Правила и техника выполнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>

	норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
84	Выведение из равновесия толчком	1				
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
87	Выведение из равновесия методом передней подножки	1				
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>

90	Выведение из равновесия методом боковой подсечки	1				
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
93	Технические действия самбо в положении лежа	1				
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
96	Варианты удержаний и переворачиваний	1				
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>

99	Основы самозащиты	11				
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
102	Освобождение от захватов	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	6		

## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
3	Техника безопасности и самостраховка во время занятий самбо	1				
4	Адаптивная и лечебная физическая культура	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
5	Коррекция нарушения осанки	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
6	Социальная и личностная успешность выдающихся спортсменов-самбистов	1				
7	Коррекция избыточной массы тела	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
8	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
9	Основные правила проведения соревнований по самбо	1				
10	Составление планов для	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>

	самостоятельных занятий					
11	Способы учёта индивидуальных особенностей	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
12	Основы прикладного самбо и его значение	1				
13	Профилактика умственного перенапряжения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
14	Упражнения для профилактики утомления	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
15	Индивидуальные комплексы упражнений для совершенствования технических элементов самбо	1				
16	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
17	Бег на короткие дистанции	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
18	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений	1				
19	Бег на средние дистанции	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
20	Бег на длинные дистанции	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
21	Подвижные игры с элементами самбо	1				
22	Зачет: бег на длинные дистанции	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>

23	Прыжки в длину с разбега	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
24	Подвижная игра: «Выталкивание в присяде»	1				
25	Прыжки в длину с разбега	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
26	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
27	Подвижная игра: «Вытолкни из круга»	1				
28	Зачет: прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
29	Акробатические комбинации	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
30	Подвижная игра: «Бой петухов»	1				
31	Акробатические комбинации	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
32	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
33	Приемы самостраховки	1				
34	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
35	Гимнастическая комбинация на перекладине	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
36	Приемы самостраховки на спину через партнера	1				
37	Гимнастическая комбинация на перекладине	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>

38	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
39	Приемы самостраховки на бок перекатом через партнера	1				
40	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
41	Повороты с мячом на месте	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
42	Приемы самостраховки на руки прыжком	1				
43	Повороты с мячом на месте	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
44	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
45	Специально-подготовительные упражнения для бросков	1				
46	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
47	Передача мяча одной рукой снизу	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
48	Зацепы	1				
49	Передача мяча одной рукой снизу	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
50	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
51	Подхваты	1				
52	Зачет: бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>

53	Прямой нападающий удар	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
54	Технико-тактические основы самбо					
55	Зачет: прямой нападающий удар	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
56	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
57	Стойки в самбо	1				
58	Тактические действия в защите	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
59	Тактические действия в защите	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
60	Захваты	1				
61	Тактические действия в нападении	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
62	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
63	Перемещения в самбо	1				
64	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
65	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
66	Технические действия самбо в положении стоя	1				
67	Удар по мячу с разбега	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>

	внутренней частью подъёма стопы					
68	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
69	Выведение из равновесия захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот	1				
70	Зачет: остановка мяча внутренней стороной стопы	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
71	Правила игры в мини-футбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
72	Выведение из равновесия методом зацепа голенью изнутри	1				
73	Правила игры в мини-футбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
74	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
75	Технические действия самбо в положении лежа	1				
76	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
77	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>

	при травмах					
78	Варианты удержаний и переворачиваний	1				
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
81	Освобождения от захватов	1				
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
84	Освобождение от обхватов	1				
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчишки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине –	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>

	мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
87	Тактическая подготовка	1				
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
90	Основы прикладного самбо и его значение	1				
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
93	Игры-задания	1				
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
95	Правила и техника выполнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>

	норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами					
96	Учебные схватки по заданию	1				
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
99	Тестовые упражнения по физической подготовленности в самбо	1				
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
101	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
102	Тестовые упражнения по технической подготовленности в самбо	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	5		

## 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
3	Профессионально-прикладная физическая культура	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
4	Восстановительный массаж	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
5	Восстановительный массаж	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
6	Банные процедуры	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
7	Измерение функциональных резервов организма	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
8	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
9	Занятия физической культурой и режим питания	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
10	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
11	Мероприятия в режиме двигательной активности	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>

	обучающихся					
12	Бег на короткие дистанции	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
13	Бег на длинные дистанции	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
14	Прыжки в длину «прогнувшись»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
15	Зачет: прыжки в длину «прогнувшись»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
16	Прыжки в длину «согнув ноги»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
17	Прыжки в длину «согнув ноги»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
18	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
19	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
20	Длинный кувырок с разбега	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
21	Кувырок назад в упор	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
22	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
23	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
24	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
25	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>

26	Упражнения черлидинга	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
27	Зачет: упражнения черлидинга	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
28	Ведение мяча	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
29	Ведение мяча	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
30	Передача мяча	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
31	Передача мяча	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
32	Приемы и броски мяча на месте	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
33	Зачет: приемы и броски мяча на месте	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
34	Приемы и броски мяча в прыжке	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
35	Приемы и броски мяча после ведения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
36	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
37	Зачет: подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
38	Приёмы и передачи мяча на месте	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
39	Приёмы и передачи мяча на месте	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
40	Приёмы и передачи в движении	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>

41	Приёмы и передачи в движении	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
42	Удары	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
43	Блокировка	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
44	Ведение мяча	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
45	Ведение мяча	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
46	Приемы мяча	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
47	Приемы мяча	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
48	Передачи мяча	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
49	Передачи мяча	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
50	Остановки и удары по мячу с места	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
51	Зачет: остановки и удары по мячу в движении	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
52	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>

54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>

	толчком двумя ногами				
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		68	0	5	

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 5 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

Методические рекомендации по организации и выполнению норм ГТО

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5-7 классы / А.

П. Матвеев.

Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы / В.И. Лях

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/9/>